#3 ETT HEM TILL DIG I ÖREBRO
FEBRUARI 2015

ett hem till dig örebro



KVARTERET KRONAN i Hallsberg

HEMMA HOS Reportage

HEMMA träning



SORTERA DITT MATAVFALL + MATLAGNING & RECEPT: BEER CAN CHICKEN + LÄR DIG ATT ODLA CHILI + KORSORD

Flytta med Länsförsäkringar

Länsdeklarerad betyder att bostaden är besiktigad innan försäljning.

ÖREBRO











FRILIGGANDE VILLA VINTROSA

Välkommen in till denna trivsamma 70-talsvilla med ett av Vintrosas absolut bästa läge. Fastigheten gränsar direkt mot skog samt motionsslinga och har lugnt läge längst ned på återvändsgata. Gångavstånd till skola och dagis.

ADRESS TOMTAVÄGEN 32 **BOAREA** CA 117 M² / 5 ROK **TOMTAREA** 924 M² **UTGÅNGSPRIS** 1 800 000 KR **VISAS** LÖ 7/2 11.00-12.00 **MÄKLARE** HENRIK JOHANSSON **TELEFON** 019-150 153

PARHUS ALMBY

Välkommen till ett parhus i populära Almby på FRIKÖPT tomt med en trevlig liten trädgård på framsidan och med altan och trädgård i västerläge. Garage.

ADRESS RUSTHÅLLAREGATAN 9 **BOAREA** CA 94 M² / 5 ROK **TOMTAREA** 316 M² **ELLER HÖGSTBJUDANDE** 2 300 000 KR **VISAS** SÖ 1/2 12.00-13.00 **MÄKLARE** LEE LEMELIUS **TELEFON** 019-150159

ÖREBRO



FRILIGGANDE VILLA BRICKEBERG

Med lugnt läge i trivsamma Brickeberg finner vi denna enplansvilla i 3 etagè samt källare med inredd yta om hela 280 kvm. Välkomna på visning!

ADRESS HÖGAMOVÄGEN 7 **BOAREA** CA **TOMTAREA** 1605 M² **UTGÅNGSPRIS** 2 995 000 KR **VISAS** LÖ 31/1 11.00-12.00 **MÄKLARE** HENRIK JOHANSSON **TELEFON** 019-150 153

5:A ÖRNSRO

Bo billigt i en välplanerad och fin gavellägenhet (en av föreningens tre femmor!) högst upp i huset. Omfattande renovering 2004 - även kök o badrum.

ADRESS ÅNSTAGATAN 7, VÅN 3/3 **BOAREA** CA 113 M² / 5 ROK **ELLER HÖGSTBJUDANDE** 1 995 000 KR **AVGIFT** 3 841 KR/MÅN **VISAS** MÅ 2/2 17.00-17.45 **MÄKLARE** HELENE LÖVGREN **TELEFON** 019-150 151

ÖREBRO



2.5:A LUNDBY

Trevlig lägenhet om 2 rum och kök på våning 2 av 2 i fint skick och med balkong i österläge samt fransk balkong i västerläge. Köket är i ek och från 2008. Möjlighet att inreda förrådet..Tvättmaskin i lägenheten. Vardagsrum och sovrum ligger ut mot allmänning.

ADRESS DOLOMITVÄGEN 106, VÅN 2/2 **BOAREA** CA **ELLER HÖGSTBJUDANDE** 650 000 KR **AVGIFT** 3 043 KR/MÅN **VISAS** MÅ 2/2 17.00-17.30 **MÄKLARE** LEE LEMELIUS **TELEFON** 019-150159

2:A CENTRALT

Renoverad och mycket fin tvåa en halvtrappa upp i huset. Fönster åt två håll och läge intill liten park. Balkong med sol på eftermiddag och kväll.

ADRESS HAGMARKSGATAN 33 B, VÅN 1/3 **BOAREA** CA 52.5 M² / 2 ROK **ELLER HÖGSTBJUDANDE** 1 095 000 KR **AVGIFT** 3 157 KR/MÅN **VISAS** TI 10/2 17.00-17.45 **MÄKLARE** HELENE LÖVGREN **TELEFON** 019-150 151

Örebro/Kumla/Hallsberg/Lekeberg Drottninggatan 4, 019-150 150 | Hällefors Bergslagsvägen 5, 0591-160 15
Karlskoga Centralplan 3, 0586-74 00 00 | Lindesberg Kristinavägen 49 A, 0581-77 77 91, 0581-77 77 92 |
Nora Svartälvsgatan 6, 0587-145 40 | www.lansfast.se

lansfast.se



Flytta med Länsförsäkringar

Länsdeklarerad betyder att bostaden är besiktigad innan försäljning.

ÖREBRO





SÖRBYÄNGEN

ÖPPET HUS LÖRDAG 14 FEBRUARI KL 11:00 - 14:00
HOS LÄNSFÖRSÄKRINGAR FASTIGHETSFÖRMEDLING DROTTNINGGATAN 4, ÖREBRO.

SÄLJSTART VECKA 8

I samarbete med Botrygg startar vi nu försäljningen av BRF Sörbyängen. Föreningen omfattar fyra huskroppar med nyproducerade bostadsrätter om 1-4 RoK. Lägenheterna erbjuder en hög utrustningsnivå med påkostade materialval såsom genomgående parkettgolv, kakel/klinker i badrum och köksbänkskivor i svart granitsten.

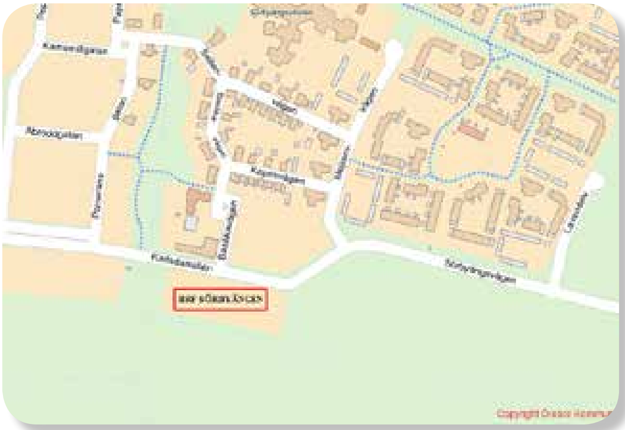
Sörbyängen är en populär och expansiv stadsdel belägen söder om Örebro City. Här erbjuds närhet till såväl naturområden som matbutiker, vårdcentral samt skol- och barnomsorg. Både centrum och universitetsområdet går att nå på 10 minuter med cykel.

För den golfintresserade kan läget inte bli bättre då Örebro City Golf and Country Club med bl.a. 18-håls golfbana, korthålsbana samt klubbhus med restaurang angränsar till föreningens baksida.

Varmt välkommen hem till ert nästa boende!

För mer information besök www.botrygg.se

MÄKLARE: Henrik Gustafsson 070-7644154



LÄGENHETERNA SÄLJS MED FASTA PRISER.

1 ROK FRÅN 730.000 kr.
2 ROK FRÅN 860.000 kr.
3 ROK FRÅN 1.100.000 kr.
4 ROK FRÅN 1.580.000 kr.



Örebro/Kumla/Hallsberg/Lekeberg Drottninggatan 4, 019-150 150 | **Hällefors** Bergslagsvägen 5, 0591-160 15 | **Karlskoga** Centralplan 3, 0586-74 00 00 | **Lindesberg** Kristinavägen 49 A, 0581-77 77 91, 0581-77 77 92 | **Nora** Svartälvsgatan 6, 0587-145 40

lansfast.se





ORD: Magnus Skoglund FOTO: Staffan Johansson

Hallsberg i fokus

"–Vi har som målsättning att vi ska växa till 16 000 invånare år 2025"

Hallsberg är med sitt geografiska läge den naturliga knutpunkten i Mellansverige, för både resande och gods som transporteras på väg och järnväg. Lär man känna Hallsbergs kommun upptäcker man snart en mångfald av miljöer; från öppna landskap till den vilda storslagna naturen i södra Bergslagen. I tätorterna, alla med unik karaktär, finns bra och prisvärda villor, lägenheter och byggklara tomter. Det är inte alltid som det byggs i mindre kommuner, men i Hallsberg satsas det för fullt, bland annat i kvarteret Kronan. Efter en guidning av Kirsi Aronsson, närlingslivschef, träffade vi kommunstyrelsens ordförande i Hallsbergs kommun, Andreas Svahn, som berättade mer om detta projekt, framtidsvisionerna och om varför man vågar satsa just här.

– Bakgrunden till kvarteret Kronan är att Hallsberg, precis som många andra mindre kommuner, har minskat befolkningsmässigt sedan 1980-talet och framåt och detta har inneburit att man ofta haft bostadsöverskott. För att hantera de tomma lägenheterna så gjorde vi ett avtal med staten där vi fick ett stöd för att riva. Lägenheterna som byggdes i skarven runt 1960-1970-talet har ofta inte standarden som folk vill ha. 1991 byggdes det både hyres- och bostadsrätter i ett populärt område i Hallsberg, men sedan hände det ingenting. Det byggdes inga nya lägenheter fram till 2012 då kommunen tog initiativ till att bygga 20 nya lägenheter. Dessa blev fulltecknade med en gång och då konstaterade vi att det fanns en efterfrågan och en potential för att vi faktiskt kan växa och få fler invånare. Vi tog kontakt med ett antal privata intressenter som sade att de kunde tänka sig att bygga, men som inte ville äga hyreslägenheter eftersom de var oroliga huruvida det skulle ge tillräckligt bra avkastning etcetera. Kommunen bestämde att man ville visa marknaden att det går att bygga med förtjänst i Hallsberg och att det gick att hyra ut dem. Då tog vi fram planerna för kvarteret Kronan, som ligger med två och en halv minuts promenad till järnvägsstationen och där man har närhet till allt man behöver. Först bestämde vi oss för att bygga 48 lägenheter och dessa blev fulltecknade i stort sett omgående. Då bestämde vi oss för att bygga ett hus till och redan nu, innan det ens är färdigbyggt, så är redan hälften tingade, säger Andreas Svahn.

Positiv spiral

Andreas ser goda möjligheter till att fler människor flyttar till Hallsbergs kommun. Fler invånare betyder att det är fler personer som handlar i affärerna, fler som äter på restaurangerna, fler som använder kemtvätten och går till skomakaren. Det innebär ett lyft för det lokala näringslivet och även andra mervärden.

– Fler invånare leder även till en positiv spiral där folk börjar tänka att "här känns det spännande, här kan jag också tänka mig att bo". Sedan finns det ju ytterligare perspektiv och ett är ju självklart, att om fler betalar skatt så blir det även fler intäkter som kan satsas på till exempel skolor och förskolor. En annan viktig sak att nämna är att Hallsberg under många år haft ett ganska unikt läge. Det är nämligen fler människor som pendlar till Hallsbergs kommun för att arbeta, än som faktiskt pendlar från Hallsberg kommun för att arbeta på andra ställen. Så brukar det normalt inte se ut i mindre kommuner som har kort avstånd till större kommuner, i vårt fall Örebro. Vi har alltså haft en nettoinpendling vilket också var ännu en anledning till att vi såg att det finns potential till att våga satsa på fler bostäder. Under de senaste åren har många velat flytta till Hallsberg men det har inte funnits bostäder. Nu finns det nya och attraktiva lägenheter vilket syns i statistiken. Förra året flyttade drygt 900 personer till oss.

16 000 är målsättningen

– Vi har som målsättning att vi ska växa till 16 000 invånare år 2025. För att klara det så behöver det byggas ungefär 35 nya lägenheter varje år de kommande tio åren. Just nu jobbar vi för fullt med att planera vart vi ska bygga i vår kommun och jag ser oerhört positivt på framtiden, både på möjligheterna att bygga och på inflyttningen, avslutar Andreas Svahn.



Redaktionen

Jonas Nilsson
PROJEKTLEDARE & MARKNAD
jonas@hemtilldig.nu

Staffan Johansson
GRAFISK FORMGIVNING & FOTO
staffan@hemtilldig.nu

Magnus Skoglund
REDAKTÖR
magnus@hemtilldig.nu

Maria Krus
SÄLJARE
maria@hemtilldig.nu

Louise Jonsson
MARNADSASSISTENT
louise@hemtilldig.nu

Olle Sirén
EKONOMIFRÅGOR
olle@hemtilldig.nu

Svensk Mediaförlag AB
Herrgårdsgatan 6A, 652 24 Karlstad

Kontor Örebro: 019-31 43 13
Huvudkontor: 054-15 25 70
E-post: red@hemtilldig.nu
Material: annons@hemtilldig.nu
Web: www.hemtilldig.nu

Tryck: Mittmedia Print
Distribution: 70.000 hushåll via Svensk Direktreklam
Ansvarig utgivare: Jonas Nilsson



FÖR DRYGT TVÅ ÅR SEDAN fick vi en vision om att starta en bred nöjestidning som tillgodosåg både läsarnas och annonsörernas intressen i Värmlandsregionen. I september 2012 blev visionen verklighet och drygt två år senare så är Värmlandsmagasinet regionens största nöjestidning med en bred och trogen skara läsare och annonsörer.

HEM- & BOSTADSTIDNING I ÖREBRO. Nu tar vi sats inför nästa utmaning, nämligen att etablera en hem- och bostadstidning i Örebro. Tidningen vänder sig till dem som vill synas i tryckt media och där vi kan erbjuda förmånliga annonspriser och på ett effektivt sätt nå ut till nästan 70 000 hushåll i Örebro med omnejd.

Till alla dessa läsare kommer vi att bjuda på hemma-hos-reportage, recept, branschnyheter, kända profiler och allt annat som hör hemmet till och som kan inspirera alla dem som är intresserade av sitt boende. Finns ditt drömboende med i detta nummer?

I DET HÄR NUMRET har vi besökt Hallsbergs kommun där vi tittade närmare på kvarteret Kronan och pratade framtidsplaner med kommunstyrelsens ordförande, Andreas Svahn. Vi har dessutom fått tips från en entusiastisk chiliodlare och laddat på oss massor av inspiration när vi besökte Annika Wilhelmsson för ett hemma-hos-reportage. Hos Mathias lagade vi Beer Can Chicken på grillen. Missa inte detta spännande recept. Dessutom bjuder det här numret på korsord och nyheter från Örebro kommun och Hallsbergs kommun.

Trevlig läsning, önskar vi på redaktionen.



På omslaget

KVARTERET KRONAN: Centralt i Hallsberg ligger kvarteret Kronan med två sexvåningshus och totalt 48 lägenheter i storleken 1-3 rum och kök. I en andra etapp byggs nu ytterligare ett hus med 24 lägenheter. Härifrån har du gångavstånd till Hallsbergs butiker, även till tåg och buss. Ett bättre läge är svårt att tänka sig.



Tidningen som kommer hem till brevlådan

70.000 HUSHÅLL Varannan lördag dimper "Ett hem till dig" ner i brevlådan i nästan 70 000 hushåll i Örebro med omnejd. Tidningen innehåller inspiration, recept, profiler, nyheter och givetvis ett stort utbud av bostadsannonser.

Läs tidningen online!
hemtilldig.nu



Nå ut med ditt företag

Vår tidning trycks på heatset vilket bidrar till att tidningens tryck håller hög kvalité och presenterar såväl annonser som bilder på bästa möjliga sätt. Tidningen distribueras till 70 000 hushåll i Örebro med omnejd. Sidantalet är 32 och vi jobbar med fast antal annonsplatser som bokas upp månaden innan utgivning. Är du intresserad av att synas i vår tidning? Kontakta oss på 054-15 25 70.

ett hemtilldig örebro


ÖREBRO – JASMINEN






ÖREBRO – BARONESSAN

VAR BOR DU
OM DU FÅR VÄLJA?

VÄSTER PARK – JASMINEN

Det perfekta valet för dig som vill bo nära city men ändå ha naturen utanför dörren. Här bygger vi Jasminen, 32 smarta bostäder fördelat på tvåor, treor och fyror i attraktiva Väster Park. Lägenheternas öppna planlösningar skapar rymd och en trivsam atmosfär med mycket ljusinsläpp. De översta våningarna erbjuder fina vyer över Örebro med omnejd. Brf Jasminen är den sista av fyra etapper i området. Varje lägenhet får uteplats eller balkong för minst fyra personer i fint solläge. Fasader med inslag av träpanel intill uteplater och balkonger ger en varm och ombonad känsla.

Visning: söndag 1/2 kl 15.00-15.30, i visningsbostad på Lertagsgatan 60.
Storlek: 2-4 rok, 61-91 kvm
Pris: 1 105 000-2 255 000 kr
Månadsavgift: 3 900-5 300 kr
Tillträde: preliminärt kvartal 2, 2016

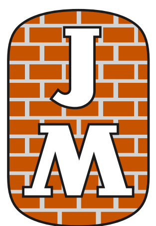
VASASTAN – BARONESSAN

På tomten där Vasaskolan tidigare låg bygger vi Baronessan – en stilfull skönhet som smälter in i den omgivande sekelskiftesmiljön i Vasastan. I fem våningsplan, varav det översta är en charmig vindsvåning, erbjuder hon ett smart boende för dig som vill få ut det mesta av varje vrå. Huset kommer att vara sammanbyggt med det kommande femte etappen som kommer att ligga längs Rostagatan i söder. Mellan dessa två hus kommer nedfarten till det underjordiska garaget att ligga varifrån du tar hissen direkt upp till ditt våningsplan.

Visning: söndag 1/2 kl 14.00-14.30, i visningsbostad på Falleniusgatan 4.
Storlek: 1-4 rok, 44-99 kvm
Pris: 1 100 000-3 300 000 kr
Månadsavgift: 3 300-5 600 kr
Tillträde: preliminärt kvartal 1, 2016

Mäklare: Magnus Olofsson, 070-758 62 09, magnus.olofsson@maklarhuset.se

MER INFO OCH FLER DRÖMBOSTÄDER PÅ JM.SE
JM bygger hållbara hem med fokus på hantverket sedan 1945



Hus att trivas i



VI SÄLJER I HELA LÄNET – VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS
ÖREBRO BORGMÄSTARGATAN 10, TEL: 019-670 62 00




ÖREBRO / CENTRALT SÖRBY / RIBBGATAN 5
SEKELSKIFTESVILLA
Utgångspris: 3 595 000 kr **Boaera:** 107 m²
Rum: 4 rum och kök, varav 3 sovrum
Tomtaera: 461 m², friköpt
Visning: 1/2 kl 11.00-12.00 **Besiktigad!**




FJUGESTA / GROPEN / KLOCKARGÅRDSV. 8
UTSIKT MOT SVARTÅN
Utgångspris: 1 295 000 kr **Boarea:** 136 m²
Rum: 5 rum, varav 3-4 sovrum
Tomtarea: 1 700 m², friköpt
Visning: 7/2 kl 13.00-14.00

NU VISAS DIN BOSTAD PÅ BLOCKET BOSTAD MED TRE DAGARS FÖRSPRÅNG

SYNAS

SAMTIDIGT SYNS DEN PÅ FLERA AV LANDETS STÖRSTA SAJTER SÅSOM AFTONBLADET, SVD.SE OCH HITTA.SE.
LÄS MER PÅ MAKLARHUSET.SE.




ÖREBRO / CENTRALT / ÄNGGATAN 29
CENTRALT LÄGE I ETAGE
Utgångspris: 1 595 000 kr **Boarea:** 78 m²
Rum: 3 rum och kök i etage, varav 2 sovrum
Våning: 4 av 4 **Avgift:** 4 925kr/mån inkl värme, VA, bredband och tv-grundutbud
Visning: 8/2 kl 14.00-14.45




ÖREBRO / SÖRBYÄNGEN / SELLERIVÄGEN 2
FÖNSTER ÅT TRE HÅLL
Utgångspris: 1 475 000 kr **Boarea:** 81 m²
Rum: 3 rum och kök, varav 2 sovrum **Våning:** 5 av 5
Avgift: 4 622kr/mån inkl värme, VA(kallvatten) och tv-grundutbud **Visning:** 1/2 kl 14.00-14.45




ÖREBRO / GAMLA HJÄRSTA / HJÄRSTAV. 16A
MED HÄRLIG TRÄDGÅRD
Utgångspris: 1 250 000 kr **Boarea:** 111 m²
Rum: 4 rum och kök **Våning:** 2 plan
Avgift: 6 906kr/mån inkl värme, VA och tv-grundutbud **Visning:** 8/2 kl 12.30-13.15




ÖREBRO / SOLHAGA / SOLURSGRÄND 9
UTEPLATS I VÄSTER
Utgångspris: 695 000 kr **Boarea:** 71,5 m²
Rum: 2 rum och kök, varav 1 sovrum **Vån:** 1 av 4
Avgift: 5 085 kr/mån inkl. värme, vatten och kabel-tv
Energiprestanda: 114 kWh/m²/år
Visning: 2/2 kl 17.00-17.45

Mäklarhuset
FÖR ENKELHETENS SKULL

ÖREBRO / TEL: 019-670 62 00
MAKLARHUSET.SE / BESÖK OSS PÅ FACEBOOK



SORTERA UT DITT MATAVFALL!

Det ska löna sig att sortera ut matavfallet och därmed göra ett bra miljöval. Därför höjs nu taxan för de abonnemang där du inte sorterar ut ditt matavfall.

För att ytterligare öka utsorteringen av matavfallet höjs det s.k. C-abonnemanget, där du inte sorterar ut ditt matavfall, från 1 januari. Taxan för övriga avfallsabonnemang är oförändrad.

Tveka inte, byt nu!

Byter du abonnemang får du alltså en lägre kostnad samtidigt som det blir en miljövinst när du sorterar ut ditt matavfall. Matavfallet kan omvandlas till biogas (vilket ersätter bensin och diesel) och biogödsel. Slänger du dina matrester i restavfallet eldas det upp och då försvinner möjligheten att göra biogas av det och man återför heller inte näringsämnena till naturen.

För en villa med minsta kärlet gäller följande om du inte sorterar ut ditt matavfall:
Idag betalar du per år:
Restavfall 1 x 130 liter hämtning varannan vecka = 1 796 kr
Fast avgift 600 kr
Totalt: 2 396 kr

2015 års taxa per år:
Restavfall 1 x 130 liter hämtning varannan vecka = 2 155 kr
Fast avgift 600 kr
Totalt: 2 755 kr

Om du börjar sortera ut matavfallet blir årskostnaden:
Restavfall 1 x 130 liter hämtning varannan vecka = 585 kr
Matavfall 1 x 130 liter hämtning varannan vecka = 100 kr
Fast avgift 600 kr
Totalt: 1 285 kr

Om du väljer att byta till abonnemang B gör du en besparing på 1 470 kr per år. Ett litet steg för dig, en stor insats för miljön!

Vill du veta mer om avfallstaxan?
Kontakta Servicecenter, 019-21 10 00 eller läs mer om de lika abonnemangen på orebro.se/avfall.

REFERENS: Örebro Kommun, orebro.se



Att installera en eldstad

Anmälan och kontrollplan
Innan du börjar installera en eldstad eller byter ut din gamla måste du göra en anmälan till Byggnadsnämndens bygglovsenhet. Till anmälan ska du bifoga en kontrollplan. Det är ett dokument som visar vilka kontroller du tänker utföra under planeringen och installationen av din eldstad.

Startbesked
Kontrollplanen bedöms av Byggnadsnämnden som lämnar ett startbesked. Först när du fått startbesked har du rätt att installera din eldstad.

Installationsbesiktning
När installationen är utförd ska du låta en sakkunnig göra en installationsbesiktning. Endast sotare utbildade som skorstensfejartekniker har behörighet att utföra en installationsbesiktning. Mer information hittar du på Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps webbplats.

Ifylld kontrollplan och protokoll
Efter installationsbesiktningen ska du redovisa i kontrollplanen att kontrollerna är gjorda. Den ifyllda kontrollplanen skickar du in till Byggnadsnämnden tillsammans med protokollet från installationsbesiktningen.
Protokollet från installationsbesiktningen skickar du också till Örebro Sotarn AB, så att din eldstad blir ett sk. brandsynsobjekt.

Slutbesked
Byggnadsnämnden fattar beslut om slutbesked utifrån den ifyllda kontrollplanen och protokollet från installationsbesiktningen.

OBS!
Först när du har fått beslut om slutbesked från Byggnadsnämnden och anmält eldstaden som brandsynsobjekt till Örebro Sotarn AB, får du börja elda.

Miljö och hälsa
Även om Byggnadsnämnden godkänt din eldstad kan Miljönämnden ge dig restriktioner om man bedömer att eldandet kan leda till olägenheter för människors hälsa i omgivningen. Vid valet av eldstad bör du därför väga in vilken modell som är bäst lämpad ur miljö- och hälsosynpunkt.

Boverket
På Boverkets hemsida kan du läsa mer om åtgärder som inte är bygglovspliktiga.

Mer information
För mer information och blankett, kontakta Servicecenter. Blanketten heter: "Anmälan, ej bygglovpliktig åtgärd"
Örebro Sotarn AB Örebro
019-17 00 70
orebrosotarn@orebrosotarn.se
www.orebrosotarn.se

Reglerna för bygglov skiljer sig åt beroende på om du bor inom detaljplanelagt område (tätbebyggt område) eller ej (landsbygd).

Lediga & byggklara tomter i Hallsbergs tätort

HALLSBERG är ett blomstrande och positivt samhälle med omgivningar av öppna landskap, djupa skogar, spännande berg och ett antal sjöar. Hallsberg är med sitt centrala läge en knutpunkt mellan väg och järnväg. I tätorten finns lediga tomter i Kårstahultsområdet och dess kvarter Vargen, i Vibytorpsområdet (Långängen) samt på Hantverkaregatan.



Samsala

Samsala är beläget två kilometer sydost om Hallsbergs centrum, med närhet till fin skogsmark. Detaljplanen för området har vunnit laga kraft. I planförslaget redovisas två områden benämnda, "skogsgläntan" och "blomsterängen" söder respektive norr om Korsbergsgatan, för nybyggnad av enbostadshus i högst två våningar. Totalt var det från början 16 tomter och de som är lediga är skrafferade och framgår av den länkade kartan.

Tomtpris: 150 000 kronor inklusive avgifter för VA-anslutning och bygglov.



Kvarteret Vargen

Intill skog och elljusspår ligger Kårstahultsområdet och centrala kvarteret Vargen, med husbestånd från främst 60-70-talet. Från dessa tomter tar du dig på några minuter till grundskola, köpcentrum och restauranger.

Tomtpris: 120 000 kronor inklusive kostnader för mark, anslutningsavgift, bygglov och i förekommande fall förrättningskostnad.



Vikatorp, Äpplegården

Vikatorp, Äppelträdgården är ett naturskönt område i nordvästra delen av Hallsberg. Härifrån är det nära till skola, barnomsorg och service. Vikatorp avgränsas i söder av friluftsområdet Hultaskogen, där det finns elljusspår. Den andra etappen som färdigställdes under våren 2010 innebar ytterligare åtta tomter i området. Tomternas storlek varierar mellan 1840-2650 kvm. I den länkade kartan över tomterna redovisas de som fortfarande är lediga.

Tomtpris: 150 000 kronor. Tomtpriset inkluderar mark, avgifter för VA-anslutning och bygglov.



Vibytorp, etapp 1

I Vibytorp, etapp 1, finns centralt belägna tomter för byggnation. Härifrån tar du dig på några minuter till förskola, grundskola, fritidsanläggningar, köpcentrum och restauranger. Det är några minuters promenad till familjebadet i Alléhallen och cirka fem minuter till centrum och järnvägsstationen.

Tomtpris: 79 000 kronor respektive 120 000 kronor, inklusive kostnader för VA-anslutning och bygglov.

Vibytorp, etapp 2

Ett nytt villaområde håller på att byggas söder om det befintliga villaområdet Vibytorp. Området byggs ut etappvis, i första etappen har 12 tomter iordningställts. När området är fullt utbyggt kommer det att vara 52 villatomter. Tomtstorlekarna kommer att variera mellan 900 - 1760 kvm, den genomsnittliga arean är 1250 kvm. Tomterna är centralt belägna. Från detta område tar du dig på några minuter till förskola, grundskola, fritidsanläggningar, köpcentrum och restauranger. Några minuters promenad till familjebadet i Alléhallen och cirka fem minuter till centrum och järnvägsstationen.

Tomtpris: 95 000 kronor, till detta tillkommer kostnader för VA-anslutning och bygglov.

SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat



SMS:A 84588 TILL 71122

EKEBY-ALMBY 6 rok, 137 kvm, biarea 39 kvm

• Öppen planlösning • Golvvärme • HTH-kök

PRIS 3 395 000 kr/bud. **TOMT** Tomtarea 1 155 m² (friköpt).. **VISAS** Lö 31/1 13.15-14.15. Sikvägen 53. **ÖREBRO** Fredrik Sevelin 019-6019075.



SMS:A 85098 TILL 71122

ADOLFSBERG 156 kvm

• Välvårdat orginalskick • 3 sovrum med möjlighet till fler • Garage

PRIS 2 495 000 kr/bud. **TOMT** 434 kvm Tomtarea 434 m² (friköpt).. **VISAS** Sö 8/2 13.00-14.00. Gamla Vägen 69. **ÖREBRO** Andreas Pontén 076-7880533.



SMS:A 85134 TILL 71122

SOLHAGA 3 rok, 79 kvm

• Gavelläge på bottenplan • Uteplats med syd/västläge • Nyrenoverad

PRIS 1 095 000 kr/bud. **AVGIFT** 5225 kr/månad ink värme, vatten, hushållsel. **VISAS** Må 9/2 17.00-17.45. Stödjegränd 32. **ÖREBRO** Jonas Wahlström 019-6019079.



SMS:A 79841 TILL 71122

HOVSTA 4 rok (omgjord från 5 rok), 118 kvm

• Gavelläge! • Garage ingår i avgiften! • Familjevänligt område.

PRIS 875 000 kr/bud. **AVGIFT** 6 109 kr/månad. I månadsavgiften ingår vatten, digital-TV, garage & bostadsrättstillägg... **EP** 60 kWh/m²/år. **VISAS** Må 2/2 17.00-17.45. Lundhagsvägen 35. **ÖREBRO** Antonio Yuksel 070 603 98 93 .



SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat



SMS:A 79613 TILL 71122

CENTRALT NORR 3 rok, 85 kvm

• Uteplats mot innergård • Garage i fastigheten • Nybyggt 2011

PRIS 1 895 000 kr/bud. **AVGIFT** 3 742 kr/månad. I månadsavgiften ingår värme, vatten och Telia Triple Play . **EP** 100 kWh/m²/år. **VISAS** Ti 3/2 17.00-17.45. Lilla Ågränd 6, bv. **ÖREBRO** Jonas Wahlström 019-6019079.



SMS:A 79925 TILL 71122

CENTRALT ÖSTER 2 rok, 66 kvm

• Mellan city & Universitetet! • Inglasad balkong i söder! • Hiss finns!

PRIS 1 495 000 kr/bud. **AVGIFT** 3990 kr/månad inkl. värme, vatten & kabel-TV. **HISS** Ja. **EP** 115 kWh/m²/år . **VISAS** Må 9/2 17.00-17.45. Engelbrektsgatan 13 A. **ÖREBRO** Antonio Yuksel 070 603 98 93 .



SMS:A 79852 TILL 71122

ÖREBRO 3 rok, 88 kvm

• Inglasad balkong • P-plats ingår • Hiss i huset • Fönster åt tre håll

PRIS 995 000 kr/bud. **AVGIFT** 5 453 kr/månad. I månadsavgiften ingår värme, vatten och Kabel-TV, p-plats och bostadsrättstillägg. **HISS** Ja. **VISAS** Må 2/2 17.00-17.30. Karlsgatan 34 c. **MÄKLARE** Kajsa Hultman 070-2102609.



SMS:A 79696 TILL 71122

SÖRBYÄNGEN 2 rok, 64,9 kvm

• Stor balkong med syd/västläge • Öppen modern planlösning

PRIS 1 260 000 kr/bud. **AVGIFT** 4 243 kr/månad. I månadsavgiften ingår värme, vatten och kabel-TV.. **EP** 153 kWh/m²/år. **VISAS** Ti 3/2 18.30-19.00. Mejramvägen 114. **ÖREBRO** Jonas Wahlström 019-6019079.

2012 sålde vi 374 bostäder. 2013 sålde vi 422 bostäder. 2014 sålde vi 530 bostäder i Örebro kommun...

Vi växer och söker 2 nya mäklare till vår bobutik i Örebro!

På *svenskfast.se/jobba-hos-oss* kan du läsa mer om tjänsterna och göra din ansökan. Har du frågor är du välkommen att kontakta Fredrik Sevelin på telefon 070-659 35 01 eller mejl *fredrik.orebro@svenskfast.se*. Vi tar gärna emot nyutbildade mäklare! *Varmt välkommen till Svensk Fastighetsförmedling*



SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat



SMS:A 84550 TILL 71122

ZINKGRUVAN Friliggande villa 4 rok 85 kvm

• *Insynsskyddad naturtomt* • *Arrenderätt* • *Mycket välskött*

PRIS 450 000 kr/bud. **TOMT** 1708 kvm. **VISAS** Sö 1/2 11.00-11.45. SLOTTSSTIGEN 11. **ASKERSUND** Åsa Andersson 0583-140 30.





SMS:A 79483 TILL 71122

FJUGESTA Parhus med tomträtt 6 rok 135 kvm

• *Låga driftskostnader* • *4 sovrum!* • *Hörntomt* • *Carport i länga*

PRIS 750 000 kr/bud. **TOMT** 689 kvm. **VISAS** To 5/2 17.00-18.00. Lö 7/2 12.00-13.00. VALLGATAN 56. **KUMLA** Sandra Sääw 070-516 58 48.




SMS:A 79276 TILL 71122

KUMLA Bostadsrätt 2 rok 73,5 kvm

• *Varmhyra inkl. kabel-tv* • *Egen ingång och balkong* • *Garage i länga*

PRIS 250 000 kr/bud. **AVGIFT** 4 946/månad inkl V/VA. **VISAS** Må 2/2 11.30-12.15. Må 2/2 17.00-17.45. WILLÉNGATAN 110. **KUMLA** Sandra Sääw 070-516 58 48.



SMS:A 84545 TILL 71122

LAXÅ Friliggande villa 5 rok, 160 kvm

• *Hörntomt med bra läge* • *Ny värmepump* • *Fristående dubbelgarage*

PRIS 495 000 kr/bud. **TOMT** 956 kvm. **VISAS** Sö 1/2 14.00-14.45. RAMUNDERVÄGEN 24. **ASKERSUND** Åsa Andersson 0583-140 30.





SMS:A 84555 TILL 71122

ÅSBRO Friliggande villa 5 rok 152 kvm

• *Stora renoveringar gjorda* • *Hörntomt med lugnt läge* • *Täljstenskamin*

PRIS 925 000 kr/bud. **TOMT** 925 kvm. **VISAS** Sö 1/2 12.30-13.15. MOSIPPEVÄGEN 9. **ASKERSUND** Åsa Andersson 0583-140 30.



Karin Bodin, Helene Åhlund, Andreas Brorsson, Sandra Sääw, Magnus Fredriksson, Åsa Andersson

Vill du veta vad din bostad är värd?
Är du redo att påbörja försäljning av din bostad?
Välkommen till oss!
Kumlabutiken 019-58 75 60
Askersundsbutiken 0583-140 30

*VARUDEKLARERAT ÄR EN FÖRSÄKRING MED BESIKTNING

KUMLABUTIKEN KÖPMANGATAN 18 019-58 75 60 **ASKERSUNDSBUTIKEN** TORGPARKEN 0583-140 30 **WWW.SVENSKFAST.SE/KUMLA**

KÄLLA: Weibulls.com FOTO: Patriks egna

Odla CHILI hemma

Under året kommer vi i samarbete med Weibulls, och med produktchef Ulrika Wallman i spetsen, att bjuda på tips och råd som kan inspirera alla Er som vill uppnå fina resultat i blomsterkrukan och i trädgården där hemma. Den här gången var ämnet chili. Chili är, ursäkta ordvitsen, hetare än någonsin. Det kommer ständigt ut nya kokböcker på temat och sortimentet av chili är växer hela tiden. Även skaran av dedikerade hemmaodlare växer och en av dem är Patrik som började odla chilipeppar hemma på balkongen.

Weibulls



Hur började ditt intresse för att odla chilipeppar?
Det började nog med att jag fick balkong och ville odla något där. Jag var ganska kass på det mesta, men chili var så lättodlat. Sedan är det ju så gott och plantorna är så vackra. Den första chili jag odlade var Cayenne Long Slim.

Hur ser dina odlingar ut idag?
Jag odlar längs vårt radhus varma vägg samt att vi har ett litet växthus på vårt landställe i Stockholms Skärgård - det är proppfullt med chili. Jag drömmer om ett stort växthus.

Vilket är ditt bästa tips till nybörjaren?
Extra belysning på våren gör att man får kraftiga vackra plantor. Leta efter lågenergilampor med kallvitt ljus 4000k. Även lysrör och ledlampor kan fungera men tyvärr finns det massvis med dyr växtbelysning som inte fungerar speciellt bra. Ett annat tips är att prova att odla arten capsicum chinense inomhus t.ex. habanero och Carribean Antillais. Arten är speciellt lämpad för inomhusodling och en helt fantastisk krukväxt.

Vilken är den största utmaningen med att odla chilipeppar?
Det är att odla chili utomhus. Ska man vara krass så är det bara juli månad som lämpar sig för utomhusodling, i alla fall här i stockholmstrakten. Det gäller att tajma odlingen efter detta, lyckas man med det kan det innebära att man får 100 frukter istället för 10.

Vilken är din favorit och vad skiljer den från andra sorter?
Oj vad svårt, jag skulle vilja välja minst 10! Men okej jag begränsar mig till två: Pimenta Barra Do Robeiro som tillhör arten capsicum baccatum. Den är sanslöst vacker, medelstark och har en underbar arom. Den andra jag skulle välja är Padron, den sorten har allt. Som grön och stekt i olivolja med flingsalt är den oftast mild och underbart god (prova den inte rå som grön - den är bitter). Som röd har den utvecklat sötma och hetta och kan användas som en vanlig chili. Den ger ett underbart pulver eller chiliflakes, eller varför inte prova att röka den i klotgrillen? Om man tar frukterna gröna så tar det bara någon vecka från blomma till skörd. Det gör att man från juni kan skörda en handfull frukter i stort sett varje vecka till oktober om man har ett par plantor.



Provar du nya sorter varje år?
Ja, det är ett måste. I år ska jag bl.a. prova en "ampelchili" som heter Malawi Birds Eye som är fantastiskt god och het.

Lagar du mycket mat med chilipeppar?
Chili är numera ett måste i maten varje dag. Så som andra använder salt använder jag chili, men jag gillar inte när det blir för starkt. Det ska förhöja smaken, inte förstöra den.

Har du något recept du kan dela med dig av?
Enklaste chilisåsen och Sambal: Såsen består bara av 200 g chili, 2 dl vitvinsvinäger och knappt en tesked salt. Först kokas allt i några minuter, därefter mixas det tills man får en slät sås. På detta sätt bevaras chilepepparsmaken mycket bra. Såsen håller länge i kylen och används så som man använder tabascosås. Minskar man mängden vinäger något, tillsätter lite vitlök och lite matolja och låter allt koka ihop till en tjockflytande röra så har man en mycket användbar Sambal.



HEMMA HOS Annika Wilhelmsson

Med jämna mellanrum så åker vi på redaktionen hem till våra läsare i jakt på inspiration och spännande möten. I dessa hemma hos-reportage får personen som vi besöker berätta om sin stil och samtidigt lyfta fram tre favoriter i hushållet som betyder extra mycket för dem. Den här gången knackade vi på hos Annika som berättade att hon föredrar en relativt enkel stil.

– Det får gärna vara lugna färger. Jag gillar grått, vitt och svart. Trä och betong ligger mig varmt om hjärtat och jag tycker om att blanda hårda och mjuka material. Jag föredrar en enkel stil, säger Annika.

Vad får du själv inspiration av?
– Jag har ögonen öppna hela tiden och får inspiration av allt möjligt; bland annat tidningar, bloggar och naturen.

Har din stil förändrats genom åren?
– Mitt hem förändras hela tiden. Jag har alltid nya projekt på gång!

Hur kan man med relativt enkla medel efterhärma stilen här i ditt hem?
– Då tycker jag först och främst att man ska förändra färgen på väggarna. Det går ju alltid att måla över om det inte skulle bli bra!



ANNIKA jobbar som undersköterska på en anestesimottagning. Har tidigare drivit en inredningsbutik.





Annikas 3 favoriter

BARNENS TAVLOR

Detta är två tavlor som mina flickor målade när de var små och som alltid följt med mig.

ELDEN I HALLEN

Detta är en betongpelare med en insats av rostfritt stål. Den eldas med lampolja och jag tycker om det eftersom den bland annat ger värme och dessutom skänker en välkomnande känsla över lägenheten.

STENSTATYN

Jag tycker mycket om den statyn och precis som med tavlorna i köket så kommer den här alltid att följa med mig.







2:A ÖREBRO VASASTAN – NYPRODUCERAD LÄGENHET I VASASTAN

Nu har du chansen att förvärva en nyproducerad lägenhet om två rum och kök i attraktiva Vasastan. Här finns både hiss och balkong i söderläge.

PRIS **1 645 000 KR/BUD** AVGIFT **3 962 KR** BOAREA **65 KVM** ANTAL RUM **2 ROK** BYGGÅR **2015** VÅNINGSPLAN **2**
ADRESS **FALLENIUSGATAN 3** VISAS **SÖN 8/2 KL. 11.30-12.15.** MÄKLARE **FREDRIK NORRSTRÖM 019-16 62 57**





5:A ÖREBRO OSKARSPARKEN – HÖGST UPP I HUSET PÅ OSKARSPARKEN 21

I en av Örebro's mest eftersökta fastigheter ligger denna mycket eleganta hörnvåning om ca 167 kvm. Tre ljusa sällskapsrum i fil, varav ett rum med utgång till halvmåneformad balkong.

PRIS **5 850 000 KR/BUD** AVGIFT **4 195 KR** BOAREA **167 KVM** ANTAL RUM **5 ROK** VÅNINGSPLAN **5**
ADRESS **OSKARSPARKEN 21** VISAS **FÖR MER INFORMATION KONTAKTA** MÄKLARE **PAOLA INGEBY 019-16 62 55**





3:A ÖREBRO CENTRALT NORR – HÖGST UPP MED BALKONG I SÖDER

Äntligen finns en välplanerad 3:a med hög standard i förening med god ekonomi. En solig balkong i söderläge i lugnt område nära citykärnan! Garageplats finns att hyra.

PRIS **1 975 000 KR/BUD** AVGIFT **4 080 KR** BOAREA **81 KVM** ANTAL RUM **3 ROK** BYGGÅR **2009** VÅNINGSPLAN **4**
ADRESS **SÖDRA LILLÅSTRAND 48** EP **57 KWH/M²/ÅR** VISAS **TIS 3/2 KL. 17.00-17.45.** MÄKLARE **ELIN NYSTRÖM 019-16 62 52**





2:A ÖREBRO – STOR TVÅA MED INGLASAD BALKONG

En rymlig, ljus och luftig gavellägenhet med generösa utrymmen och belägen med bekvämt avstånd till såväl citykärnan som till vacker natur och universitetet.

PRIS **795 000 KR/BUD** AVGIFT **5 320 KR** BOAREA **77 KVM** ANTAL RUM **2 ROK** BYGGÅR **1992** ADRESS **LOGGATAN 8**
EP **143 KWH/M²/ÅR** VISAS **SÖN 1/2 KL. 14.45-15.30 OCH MÅN 2/2 KL. 17.30-18.15** MÄKLARE **VICTOR BOTHÉN 019-16 62 53**





3:A ÖREBRO EKLUNDA SÖRBY – RYMLIG LÄGENHET MED HISS OCH BALKONG

Välkommen till en ljus lägenhet på tredje våningen med ljusinsläpp från tre väderstreck. Åtskilda sovrum varav det ena med klädkammare.

PRIS **995 000 KR/BUD** AVGIFT **5 319 KR** BOAREA **79 KVM** ANTAL RUM **3 ROK** BYGGÅR **1986** VÅNINGSPLAN **3** ADRESS
SIDVALLSGATAN 15 EP **123 KWH/M²/ÅR** VISAS **MÅN 2/2 KL. 17.30-18.30.** MÄKLARE **FREDRIK NORRSTRÖM 019-16 62 57**





4:A ÖREBRO ALMBY – TILLTALANDE BOENDE I ATTRAKTIVT OMRÅDE

Ljus och trivsam genomgångsfyra belägen på andra våningen med egen entré i markplan och balkong i sydostläge mot lugn och mysig innergård. Inre fond på hela 10 811 kr.

PRIS **1 150 000 KR/BUD** AVGIFT **5 922 KR** BOAREA **105.5 KVM** ANTAL RUM **4 ROK** ADRESS **ERIK ROSENBERGS VÄG 68**
EP **160 KWH/M²/ÅR** VISAS **SÖN 8/2 KL. 13.30-14.15.OCH MÅN 9/2 KL. 17.30-18.15** MÄKLARE **VICTOR BOTHÉN 019-16 62 53**





2:A ÖREBRO CENTRALT ÖSTER – MODERN LÄGENHET MITT PÅ ÖSTER

Stilfullt renoverad lägenhet med trendiga val såsom halvöppen planlösning med barbord mellan kök och vardagsrum samt fräscht helkaklat badrum!

PRIS **1 495 000 KR/BUD** AVGIFT **4 140 KR** BOAREA **71.5 KVM** ANTAL RUM **2 ROK** BYGGÅR **1981** VÅNINGSPLAN **2**
ADRESS **MANILLAGATAN 30** EP **122 KWH/M²/ÅR** VISAS **SÖN 1/2 KL. 11.45-12.30.** MÄKLARE **VICTOR BOTHÉN 019-16 62 53**

SkandiaMäklarna



WWW.SKANDIAMAKLARNA.SE





ÖREBRO IDROTTSHUSET – HYRESLEDIG LOKAL I NYBYGGD FASTIGHET

Hyresledig central butikslokal med stor möjlighet att anpassa efter eget behov, bra läge på Öster med gott om p-platser. Ej restaurangmöjligheter.

LOKALYTA **169 KVM** VÅNINGSPLAN **ENTRÉPLAN** ADRESS **IDROTTSHUSET 1A, EYRAOMRÅDET**
VISAS **FÖR MER INFORMATION KONTAKTA** MÄKLARE **PETRA NORDVALL 019-16 62 56**





3:A ÖREBRO CENTRALT ÖSTER – EN BOSTAD UTÖVER DET VANLIGA

Med eftertraktat läge precis intill Stadsparken på öster återfinns detta minutiöst utformade hem. Här harmoniserar husets ursprung med nutida materialval och genomtänkta lösningar.

PRIS **2 995 000 KR/BUD** AVGIFT **2 588 KR** BOAREA **90 KVM** ANTAL RUM **3 ROK** BYGGÅR **1909** VÅNINGSPLAN **2**
ADRESS **STUREGATAN 14** VISAS **SÖN 1/2 KL. 13.00-14.00.** MÄKLARE **VICTOR BOTHÉN 019-16 62 53**



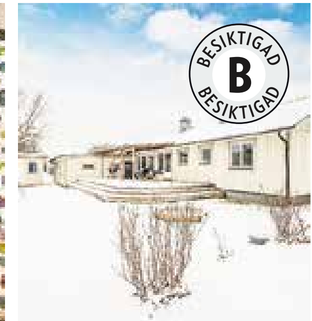


ÖREBRO BJÖRKHAGA – VÄLPLANERAT HUS MED FINT HÖRNLÄGE

Välkommen till ett välskött och trevligt hus på friköpt tomt i populära Björkhaga. Lugnt läge med gräsmatta som gränsar mot en allmänning.

PRIS **2 275 000 KR/BUD** BOAREA **133 KVM** ANTAL RUM **5 ROK** BYGGÅR **1980** ADRESS **POSTILJONSGATAN 10**
EP **E158 KWH/M²/ÅR** VISAS **SÖN 8/2 KL. 13.00-14.00.** MÄKLARE **FREDRIK NORRSTRÖM 019-16 62 57**





ÖREBRO HIDINGSTA – TRIVSAM FAMILJEVILLA ENDAST 12 KM FRÅN ÖREBRO CITY

En härlig enplansvilla med 4 sovrum i entréplan samt nytt badrum och kök med utgång till altan i sydvästläge. Till huset finns även rymligt källarplan, gäststuga och relaxavdelning.

PRIS **1 595 000 KR/BUD** BOAREA **103 KVM** BIAREA **87 KVM** ANTAL RUM **5 ROK** BYGGÅR **1968** TOMTAREA **822 KVM**
ADRESS **BANVALLSGATAN 9** EP **143 KWH/M²/ÅR** VISAS **SÖN 1/2 KL. 13.00-14.00.** MÄKLARE **SANNA FRIBERG 019-16 62 54**



REKOMMENDERAS AV VILLAÄGARNAS RIKSFÖRBUND.



SKANDIAMÄKLARNA ÖREBRO, ORVAR BERGMARKS PLATS 2A, 019-16 62 50
OREBRO@SKANDIAMAKLARNA.SE, WWW.WWW.SKANDIAMAKLARNA.SE/OREBRO

ORD: Magnus Skoglund FOTO: Staffan Johansson

Hemma-TRÄNING med Emma Bertilsson

Det nya året är här, nyårslöftena står som spön i backen och väldigt många av dessa löften handlar om att bli flitigare med träningen. Gymmen är välbesökta, men det går faktiskt även att få till effektiv träning i hemmets lugna vrå. Nyligen knackade Emma Bertilsson, personlig tränare och föreläsare, på dörren för att berätta mer om hemmaträning.

– Den största fördelen är såklart att man kan göra det när det passar dig. Det är perfekt när man har ont om tid, eller för all del känner att man inte vill gå iväg för att träna på gymmet eller andra offentliga platser. Det finns givetvis även nackdelar och en sådan kan vara att det är lätt hänt att det kommer andra saker i vägen och att man därför gärna skjuter upp träningen och "tar det sedan". Det finns fördelar och nackdelar med allting och det gäller att hitta en väg som passar sig själv bäst, säger Emma.

Vad kommer vi träna i dag?

– I dag kommer vi att göra funktionell träning som passar utmärkt att utföra vart du än befinner dig och oavsett vilken nivå du är på idag. Denna träning består av två övningar som höjer pulsen och ökar förbränningen samt 3 övningar som stärker kroppen från grunden. De passar mycket bra att ha med i träningsprogram som till exempel vid träningsformen tabata eller cirkelträning.

Vilka redskap tycker du är bäst att använda sig av där hemma?

– Framför allt sin kropp, skulle jag vilja säga! Men sedan går det ju även att använda sig av stolar, bänkar och man kan även fylla PET-flaskor med vatten eller sand om man vill ha lite enklare tyngder att träna med. Vill man göra lite mer avancerade övningar och blanda in fler redskap så tycker jag att man kommer väldigt långt med ett gummiband. Även en pilatesboll är perfekt att ha i hemmet och då får man samtidigt in balansmomentet i träningen också, säger Emma och avslutar med en sträng uppmaning till alla som vill uppnå förändring och nå goda resultat av sin träning.

Tio minuter om dagen

– Det bästa rådet jag kan ge är nog att inte skjuta upp träningen. Det finns ingen anledning till att inte göra den i dag. Alla har nog tio minuter till att lägga på träning i någon form, det gäller bara att planera. Gå upp lite tidigare, låt bli mobilen eller tag, eller strunta i att titta på det där tv-programmet. Lägg istället den tiden på träning och du kommer snart att både se och märka skillnad, avslutar Emma och önskar läsarna lycka till.

ÖVNINGAR



RYGGLYFT

En övning som stärker ryggmuskulaturen. Ligg på mage med höft, knä och tå i golvet. För fingertopparna mot tinningarna i honnörsposition och armbågarna rakt ut åt sidorna. Håll blicken fäst i golvet. Pressa ihop skulderbladen och lyft överkroppen.



HÖFTLYFT

En övning som framförallt tränar baksidan av benen, rumpa, ländrygg och core. Utgå från Reversed Crunch position med fotsulorna i golvet. Sug in naveln mot ryggraden och pressa ned svanken i golvet. Håll sedan detta magstöd genom hela övningen. Lyft upp höften mot taket tills det bildas en rak linje från överkropp till knä. Återgå till startpositionen samtidigt som du håller emot och bromsar ned. Upprepa direkt.



BERGSKLÄTTRARE

Även denna övning är pulshöjande och tränar främst upp vår kondition, men också core och kroppskontroll. Utgå från plankposition med raka armar med händerna på golvet eller en höjd (t.ex. trappsteg, pall, step-bräda). Lyft ett knä upp mot bröstet och förflytta sedan tillbaka till plankposition, upprepa samma sak på andra benet direkt efter. Rörelsen påminner om när du springer med höga knän.



JUMPING JACKS

En pulshöjande övning som tränar upp vår kondition. Stå rakt och stadigt, sug in naveln mot ryggraden (svansen mellan benen), böj benen och hoppa isär med benen. Landa på tå-häl för att göra övningen skonsammare åt knän, hoppa sedan ihop direkt. Håll magstödet genom hela övningen. Glöm inte att sträcka på dig och att hålla upp bröst och överkropp. Använd även armarna för att göra övningen mer utmanande. Detta gör du genom att föra armarna ut åt sidorna och upp över huvudet och tillbaka samtidigt i takt till hoppandet.



REVERSED CRUNCH

En övning som tränar upp vår inre magmuskulatur. Ligg på rygg med fötterna höftbrett isär med fotsulorna i golvet och armarna utsträckta rakt ut från kroppen med handflatorna uppåt. Sug in naveln mot ryggraden och tryck ned svanken mot golvet. Håll detta tryck genom hela övningen! Se även till att skuldrorna hålls i golvet. Andas in genom näsan och ut genom munnen med djupa andetag. För att utmana dig själv för du upp benen i 90 graders vinkel.

ORD: Magnus Skoglund FOTO: Staffan Johansson





BEER CAN CHICKEN

MED BLUECHEESESALLAD

i Köket med Mathias Andersson





En gång i månaden åker vi hem till Mathias "Tjorren" Andersson för att vara med när han guidar oss bland grytor och kastruller. Den här gången tillagades Beer Can Chicken – ett roligt och oväntat sätt att fixa middagen på, men där resultatet blir utsökt.

– Beer Can Chicken är en amerikansk klassiker som inte lämnar någon besviken och ångan från ölen gör kycklingen riktigt saftig och god, säger Mathias.

Lycka till där hemma i köken, önskar Tjorren och vi på redaktionen. Receptet hittar Ni på nästa sida!







BEER CAN CHICKEN

Recept för 4 port
Tid att tillaga rätten: ca 1 h 30 min.

Ingredienser

- 1 st hel färsk kyckling (gärna gårdskyckling, frigående ekokyckling)
- 100 gram BBQ rub herbs (denna kan du blanda själv alt. köpa färdig på påse).
- 1 st kortburk ljuslager à 33 cl
- 1 dl american bbq sauce original

BLUECHEESESALLAD

- 1 st roman salladshuvud
- 2 st selleristjälkar
- 2 st salladslökar
- 150 gram blåmögelost
- 1 dl valnötter (grovhackade)



DRESSING

- 0.5 msk vitvinsvinäger
- 1 msk olivolja
- Salt & peppar

Gör så här!

Krydda kycklingen med BBQ Rub Herbs, både inuti och utanpå. Ställ åt sidan.

Tänd grillen med briketter för indirekt värme. När glöden är bra, öppna ölburken och häll ur lite av ölen alt. drick upp några klunkar. Trä kycklingen över ölburken så den "sitter" över burken. Ställ den i en ugnsfast form och placera på gallret vid sidan om glöden, lägg på locket på grillen. Grilltemperaturen skall vara ca 200°C.

Pensla kycklingen med American BBQ Sauce Original när cirka 10 minuter återstår av grilltiden. Kycklingen är färdig efter ungefär 1 timma när köttsaften är klar och kycklingens innertemperatur uppnår 82°C.

Ta bort ölburken och skär upp kycklingen i mindre bitar innan servering.

Bryt salladen i grova bitar, strimla selleri och salladslök och lägg i en skål.

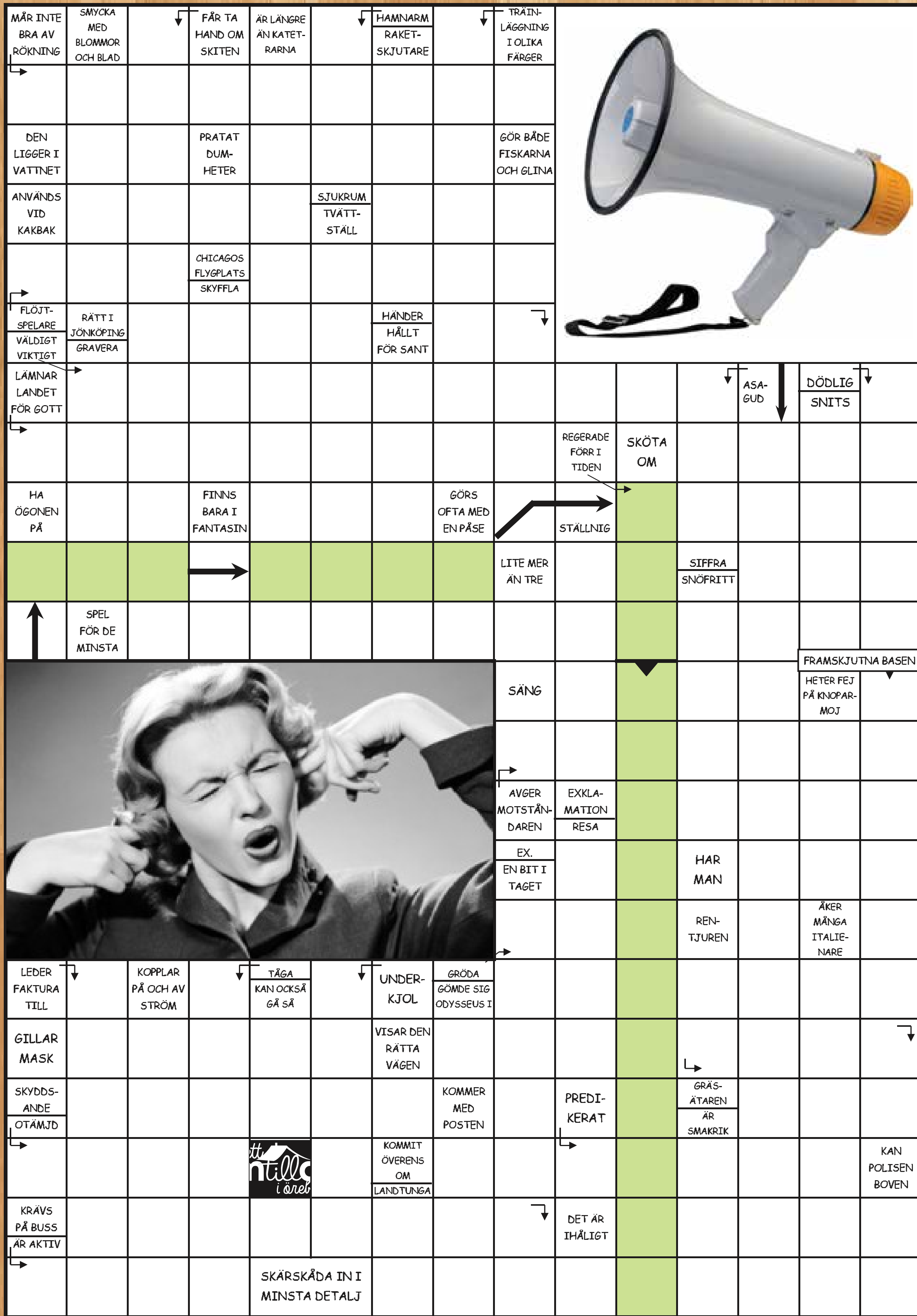
Blanda ihop ingredienserna till dressingen och ringla över salladen, smula över blåmögelost och valnötter precis innan servering.

Lycka till!



KORSORD





LÖS KORSORDET

och du har chans att vinna en stekpanna av stjärnkocken Leif Mannerström!

Mejla eller posta!

Skicka in din lösning senast 14 feb för att vara med och tävla.

Skicka in lösningen i de gula rutorna och mejla till **tavling@hemtilldig.nu** med rubriken "Korsord" med ditt namn och postadress.

Klipp ut korsordet, lägg i ett kuvert och posta till Svensk Mediaförlag AB, Herrgårdsg 6A, 652 24 Karlstad. Märk ditt brev med "Korsord".

Vinnaren kontaktas via e-post eller telefon. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren.

Tyck till om Hem till Dig!

Vi är nyfikna på vad du tycker om Örebros nya hem- & bostadstidning!

Skicka ett mejl till **red@hemtilldig.nu** och berätta vad du tyckte så har du chans att vinna en Hem till Dig-t-shirt!

Glöm inte att skriva med din postadress & ditt telefonnummer.

FÖRRA NUMRET!



Förra korsordets lösning var "Har gott om dricka". En vinnare har kontaktats via E-post eller telefon.

I HTD #1 var lösningen "En riktig hjulgris"

Posta in din lösning! Klipp ut korsordet och lägg det i ett kuvert och **posta till** Svensk Mediaförlag AB, Herrgårdsgatan 6A, 652 24 Karlstad. Märk ditt brev med "Korsord".

För- & Efternamn	Telefonnummer
Postadress	Stad

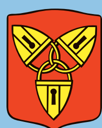
För dig som vill posta in en lösning, vänligen fyll i uppgifter ovan.

Det här ser väl trevligt ut?

Nej, vi har inte Medelhavet runt knuten i Hallsberg (vi har sjön Tisaren, den är jättefin!) och temperaturen i Sverige kan inte alltid tävla mot temperaturen i södra Europa. Däremot har vi vacker natur och nära till både Göteborg och Stockholm genom vårt läge på Västra Stambanan. Till Örebro är det bara tre mil.

I Hallsberg kostar det inte en förmögenhet att köpa en hustomt. Det gör att du får pengar över till annat. Som en resa till Medelhavet, en ny bil, en swimmingpool eller kanske något helt annat du drömmer om?

Tomterna i Hallsbergs kommun kostar från 69 000 kronor. Låter det intressant?
Besök www.hallsberg.se/boihallsberg eller ring Bisera Cajo på telefon 0582-68 51 46.



HALLSBERG
nära till...